

Nara Nada Yoga

～ Sound Meditations of a Shugendo Mountain Priest ～

奈良・ナーダヨーガ

～修験道山伏行者による音瞑想世界～

今、地球社会は、これまでにない程の気象的、経済的大激変の時代を迎えています。日本においては、かつて、500年位前に殺戮の「戦国時代」の激動の時代に、武将達が、座禅、華道、茶道を好みその文化を花咲かせました。これらマインドフルネスの力を武人達は、恐怖感、焦燥感、不安などの感情を乗り越えるために、座禅をはじめとする瞑想的「求道」に光明をもとめたことは至極当然の成り行きであったのでしょう。21世紀のこれからの地球規模の大激動の時代に、瞑想を通じて、ご縁がある皆様がさまざまな事象に動じることなく、心豊かに、これからの時代を楽しく生きていただきたいのが「ささゆり庵」庵主の願いです。

肉体に宿った魂は物理的なもの（五官が感知するもの）にとっても敏感で、儀式や瞑想においては、「楽器」や「声」から発せられる荘厳なる「音霊」や「言霊」、あるいは「お香」や「火」などがあなたの魂を呼び覚まします。量子力学的に言って、目に見えない人間の精神は当然のこと、すべて物質は、振動する周波数をもっています。最高周波数を持つ「創造の原点」「創造の源」である「無」「空」「炁」や「愛」に戻りその創造の「気」を吸収することで「元気や気力」を取り戻すことが瞑想といえます。

このCDは日本的な音や声で、瞑想体験の少ないあなたでも簡単に瞑想状態へと導き、大自然や宇宙と調和して、感情や雑念に囚われずに、本来のあなたの心と魂を取り戻して、日々の生活を豊かに過ごしていただく入り口、そしてヒントになればと願います。そして大切なのは、誰でも直ぐに瞑想体験をできる。

「Everyone can do.」であるということです。

す～っと短時間で瞑想状態に入るには禅の老師のように長い期間修練を続けた達人でなければ出来ませんが、これを誰でも簡単に体験できる工夫をこのCDに収録したTrack no. 5, 6, 7の音で可能にしました。

半跏趺坐などの安定した姿勢で、最初にまず目を閉じて、これらTrackの連続音に意識を集中してください。この連続音は40秒間連続して続きます。やがて、音が突然消え無音状態が70秒間続きます。そして、再び、連続音が40秒間続き、70秒間無音状態がつづきます。これが5回繰り返されたのちに、7～8分間の無音静寂状態がつづき、これで、終了。瞑想の際は、出来るだけ静かな空間で、行ってください。なぜなら連続音から突然の無音に入ることにより、その静寂がドラマチックになり五官機能が停止状態に入りやすいからです。

5は、赤目四十八滝の中にある不動滝の瀑音、6は、528Hzの音波を発する鐘 Buddhist bell、

7は、インドの楽器「Tampura」の連続音が収録されています。

瞑想状態に入るには、その前段階の「精神集中、精神統一」が十分なされて初めて、瞑想状態に入ることができます。しかしながら、この精神統一が簡単には実現できません。そこで、一つの連続音に意識を集中することで、心が「無我一念」状態になり、突然に連続音が途切れて、目を閉じた状態であなたの五官は宇宙の本来の実相である「無音と暗闇」の中に放り出されます。この一瞬の静寂の時間に、あなたは深い瞑想状態に自動的に移行することになります。この意識状態こそが、「無我無念」「無念無想」状態、すなわち瞑想状態であります。しかしながら、この瞑想状態は残念ながらそれほど、長続きはしません。せいぜい2～3秒もすれば、また元の状態である雑念や妄想が浮かびあがる「多念多想」あるいは、深い精神統一状態の「一念無想」状態に戻ります。

Nada とはサンスクリット語で連続的などという意味で、Nada Yoga とは、連続的なシンプルな単音を聴くことで、まづ意識的に精神統一をもたらし、その後、精神統一が途切れた途端に瞑想状態へ非連続的にシフトすることで、音を利用したヨーガを意味します。即ち作者のいうところの Nada Yoga とは「音による瞑想ヨーガ」で、音楽セラピーとは違うと言えます。古くは、インドのヨーガ聖者カビール(Kabir 1407-1518)をはじめ、多くの聖者聖賢達は、この聖なる音に意識を集中して瞑想する Nada Yoga ナーダヨーガを行ってきました。また、日本ではヨーガ聖者の中村天風(Tenpu Nakamura 1876-1968)は自身の経験からこの音による意識集中と瞑想をあみ出し世に広めました。かように、人類は古代から音バイブレーションを有効に使うことで不可思議なる世界とトランスしたり、内面世界へと瞑想してきました。

Nara Nada Yoga とは？ 古代、「奈良 NARA」はユーラシア大陸から続くシルクロードの終着点であり日本の始まりの地で、多様な文化、文明、宗教、哲学が Jet Stream の流れと同じ方向で西から東へ、そして、人々の動きも同様に東の果てに、流れ着いた終着駅でした。

その「文化の坩堝」の奈良の地だからこそ生まれたのが「修験道」で、神道、密教、道教、陰陽道などの要素を持ちあわせた信仰形態となったのです。そこで使われる法螺貝や和太鼓などの法具の原初的な音霊や言霊をはじめ、庵主が好んで日頃唱える原始インドから伝わったマントラの言霊を加えた音瞑想であり、古代日本の始まりの地「奈良」が今度は、現代において進化発展した「NARA」として世界に発信することに意味があるからです。

瞑想においては、まず目を閉じて、意識を単純な連続音に集中、その後、突然の無音で、その瞬間に瞑想状態へ入ります。いろいろな妄想や感情が心の鏡を曇らせて、それを取り除く作業が瞑想ですが、人間の脳はコンピューターのハードディスクのように一日に3万回程度の想念雑念が繰り返し心の中に出力されているので、そんなに簡単には心の鏡にこびりついた妄想、想念や感情が取り払われて、心が光輝くことにはなりません。

このCDのお好みのTrack 5, 6, 又は7を利用して、毎日5分でも10分でも座り座禅瞑想することで、やがては「妄想や感情に振り回されない座禅瞑想」が訪れます。しかし、これは、日常生活と座禅瞑想という別々の二重生活のままです。

日常生活の中に瞑想やマインドフルネスな状態を維持できず、座禅瞑想するときだけ心が澄み渡るような状態で、瞑想が心を和らげる趣味の時間でしかありません。そこで、ある程度、目を閉じての座禅で、このCDで「無念無想」状態の瞑想状態が実現できれば、その次には、1メートル程先に視線を落とす、「半眼の座禅」へと進み、視覚情報が脳に入っても、CDの連続音を聞きながら、精神統一状態である「無我一念」そして、瞑想状態である「無我無念、無念無想」が維持できるようになれば、普段の生活の中で、感情の浮き沈みや、感情の虜になることなく、マインドフルネス状態を維持することで、感情に囚われても直ぐに本来の「無念無想」状態の心に戻し、元の心の状態を維持することで、また感情や物事に動じない、また感情に支配されて自分を見失わない心の切り替えを早くできる心を育てて、本来の自分の心と魂を取り戻して、自然と調和して大いなる存在を感じながら豊かな人生への「気づき」「ヒント」「入口」になる瞑想CDになればと願います。

私達、「ささゆり庵」はご宿泊のゲスト様やご縁のある方々に、そんな気づきの機会になることで、一人一人の心の豊かさと物質的な豊かさをバランスよく保ち、この地球社会がより穏やかになり、瞑想体験を通じて、表層における互いの相違点よりも深い実相レベルにおける普遍性や同一性を発見することを願ってやみません。庵主は奈良県吉野山 金峯山寺配下の修験道行者であり、日本の始まりである奈良が再び新しいNARAとして、繁栄し、世界にその豊かな精神文化を発信することを期待してこの作品を製作致しました。

合掌

ささゆり庵 庵主 松林正哲

<http://mindfulness-japan.jp>